

건강 칼럼

겨울잔병, 가을부터 미리 준비

가을은 천고마비의 계절이다. 하늘이 높아진다는 것은 대기가 건조해진다는 의미이며 말이 살진다는 것은 겨울에 대비해서 몸이 붙어 난다는 뜻이다. 식물은 가을이 되면 잎과 줄기가 마르면서 형형색색의 단풍이 들고, 모든 진액은 열매와 뿌리 속으로 흡수되어 열매와 뿌리가 부른다. 동물들도 월동 준비를 하느라 살이 통통하게 찌는 시기이기도 하다. 그러므로 한의학에서는 가을을 燥(건조함)과 收(거둬들임)으로 이해한다.

따라서 가을의 병증은 겉으로는 건조해서 생기는 건성 아토피, 건선, 안구건조증은 심해지면서 습기 때문에 생기는 피부병인 습성 아토피, 어루러기 등은 호전을 보인다. 속에서는 살이 찌면서 습기가 차오르는데 우울증이 심해지고 디스크, 관절염도 심해진다.

또한 한의학에서 가을은 폐가 주관하는 계절인데, 폐와 관련된 코, 호흡기, 피부질환이 많이 나타난다. 폐가 원래도 약한 사람이라면 가을에 특히나 주의하도록 하자.

가을에는 먹거리도 많다. 가을에 대하, 전어, 낙지, 추어탕 등은



이 지혜

후한의원 원장

모두 연꽃이나 갯벌에 사는 생물들이다. 물고기, 낙지, 대하 등 물에 사는 생물은 자신의 몸에 들어온 물을 순환시켜 몸 밖으로 내보내는 힘이 강해 부종을 소변으로 빼내는 효과가 있다. 그중에서도 진흙, 갯벌에 사는 물고기나 대하 낙지는 습을 소변으로 잘 보낸다. 따라서 이러한 음식들을 먹으면 체내의 수분대사에 도움을 주는 효과가 있다. 건조해진 피부는 촉촉하게 되고, 몸속의 습은 소변으로 빼내어 체내에 정체된 수습을 해소한다. 또한 유명한 가을철 먹거리들은 진흙, 갯벌을 먹고 살기에 소화기능을 좋게하는 부가적인 효과도 있다.

가을 전어는 습기를 소변으로 잘 빼내주고, 붓통해서 기름기가 올라와 있기 때문에 겨울에 비

하여 피부를 윤기있게 만드는 효과가 있다. 낙지는 갯벌에 살면서 소화를 돕고 기혈을 보충하여 피부를 좋게 한다. 연안 진흙 바다에 사는 대하는 아토피에 대한 해독이 뛰어나 피부에 잘 흡수될 수 있게 돕는다.

특히 이맘때 가을이 들어가는 '추어탕'은 미꾸라지와 초피나무의 열매 껍질인 초피(제피)를 같이 넣는다. 초피는 한의학적으로 온리약인 화초에 해당하며 온중지통(溫中止痛)하고 제습지사(除濕止瀉)하여 살충지양(殺蟲止痒)하는 효과가 있다.

미꾸라지는 몸속 습기를 소변으로 빼주고, 피부를 촉촉하게 해준다. 초피는 속을 데워주면서 기침을 멎게 하고, 내부의 습을 제거하여 마른 피부를 촉촉하게 해준다. 추어탕은 이 둘의 공합

으로 내부의 습과 외부의 건조함이 지나치지 않게 해서 가을에 잘 적응하게 하고 겨울 추위와 기침을 예방한다.

가을은 또한 일찍 자고 일찍 일어나는 것이 좋다. 동의보감에서 '가을 세달은 응평'이라는 말이 있다. '응평(容平)'이란 만물을 거둬들이고 다시는 성장하지 않는다는 뜻으로 자연의 갈무리를 가르킨다. 때문에 마음을 가다듬고 신기를 안으로 모아야 된다. 기를 보충하기 위해 가을의 천기와 지기를 잘 다스려야하는데 가을은 이러한 천기가 쌀쌀해지고 지기가 깨끗해지는 철이다. 따라서 아침에 일찍 일어나 마음을 안정시키면 가을의 쌀쌀한 기운을 거스르지 않고 몸이 신기를 거두어들이 수 있으며 마음속에 잡생각을 없애고 일찍 잠이 들면 폐기를 맑게 해주어 건강해질 수 있다.

겨울철에 잔병치레가 잦은 사람이라면 앞서 말한 건강에 좋은 제철 음식과 바른 생활습관으로 가을부터 미리 준비하길 바란다. 또한 먹을까 많다고 많이 먹다가는 오히려 비만으로 이어질 수 있으니 언제나 과욕을 경계하며 건강한 식습관을 유지하도록 하자.

사진으로 보는 지구촌 소식

루마니아 총리와 악수하는 젤렌스키 대통령



블로디미르 젤렌스키(왼쪽) 우크라이나 대통령이 10일(현지시각) 루마니아 부쿠레슈티의 빅토리아 공전에서 미르첵 처우리쿠 루마니아 총리와 악수하고 있다. 젤렌스키 대통령은 "중동에서 러시아의 역할은 분명하다"라며 "러시아가 무장 정파 하마스를 어떤 식으로든 지원할 것으로 본다"라고 밝혔다.

미 2차대전 참전 노병의 103번째 생일 파티



제2차 세계 대전 참전용사인 엘모 링컨 미턴(왼쪽)이 10일(현지시각) 미 오키오주 볼링그린의 미션 BBQ에서 103번째 생일 축하 모임을 하면서 동료 참전 용사들과 애기하고 있다.

사설

대한방직 부지 개발 행정절차

(주)자광이 지난달 22일 전주시에 대한방직 부지를 도시계획변경 사전협상 대상지로 선정해 달라는 신청서를 접수했다. 부지 개발을 위한 행정절차가 처음으로 시작된 셈이다.

자광 관계자들은 전주시청 대한방직 부지 개발담당인 개발사업 팀에 '사전 협상 대상지 선정 신청서'를 제출했다. 지난달 24일 시가 행정 예고했던 '도시계획변경 사전협상 운영지침'이 발효된 지 하루 만이다.

앞서 지난 8월 24일 시는 대한방직 옛 부지의 경우 2021년 시민공론화위원회에서 권고한 기준을 밝혔다.

부지의 용도지역을 공업용 부지에서 상업·주거지역으로 변경하는 과정에서 상승한 '토지가액의 40%'를 계획 이득으로 정한다는 내용의 도시계획 변경 사전 협상 운영지침을 행정 예고한 것이다.

자광 측은 대한방직 부지 개발 계획안과 사업계획서, 공공

기여 계획서 등이 포함된 서류들을 제출했다. 시는 신청서를 대상으로 △법적 요건 △용도지역지구 결정의 적정성 △건축물 용도의 적정성 △공공 기여의 부합 여부 및 이행 계획 등의 적정성 등을 검토한 뒤 협상 대상지로 선정할지 여부를 결정할 예정이다.

결정 기간은 60일이며, 한 차례 연장할 수 있다. 협상 대상지로 선정될 경우 자광은 보다 구체적인 내용이 담긴 제안서를 가지고 시와 협상을 진행하게 된다.

자광은 용도변경으로 인한 특혜 논란을 불식시키기 위해 도로와 공원 등 공공용지를 전주시에 기부채납하겠다고 제안했다.

모범적인 도시재생 사업을 통해 전주경제 활성화에 노력할 것을 기대한다. 중요한 것은 개발 방향과 사업 타당성, 재원 조달 계획서, 공공 기여 등 다양한 분야를 꼼꼼하게 살펴보고 대상지 선정 여부를 결정하는 일이다.

실손의료비 청구 간소화

실손의료비 청구 간소화가 실현될 것으로 보인다. 이르면 내년 말부터 종이 진단서를 제출하지 않고도 간편하게 실손의료보험금을 받을 수 있게 된다.

일단 의료기관에서 진료 기록을 보험사에 바로 전송한다. 이어 자동으로 보험금을 청구하는 '실손 청구 간소화' 관련 보험업법 개정안이 14년 만에 국회 문턱을 넘었다.

의사 단체는 여전히 반대 입장을 고수하고 있다. 그러나 제도가 시행되면 397만 명에 달하는 실손보험 가입자들이 인원이 의료기관이나 보험사를 방문하지 않아도 된다.

병원급은 공포일로부터 1년, 의원급 의료기관(30병상 미만)은 공포일로부터 2년이 경과한 날부터 시행한다. 개별 의료기관과 중개기관, 보험사 간 전송 시스템을 구축할 시간도 필요하다.

건강보험심사평가원 등에서 비급여 진료 기록을 들여다보는 것은 의사단체가 결사반대

하고 있다. 통상 실손 보험금은 3년 전까지 소급해 청구할 수 있다.

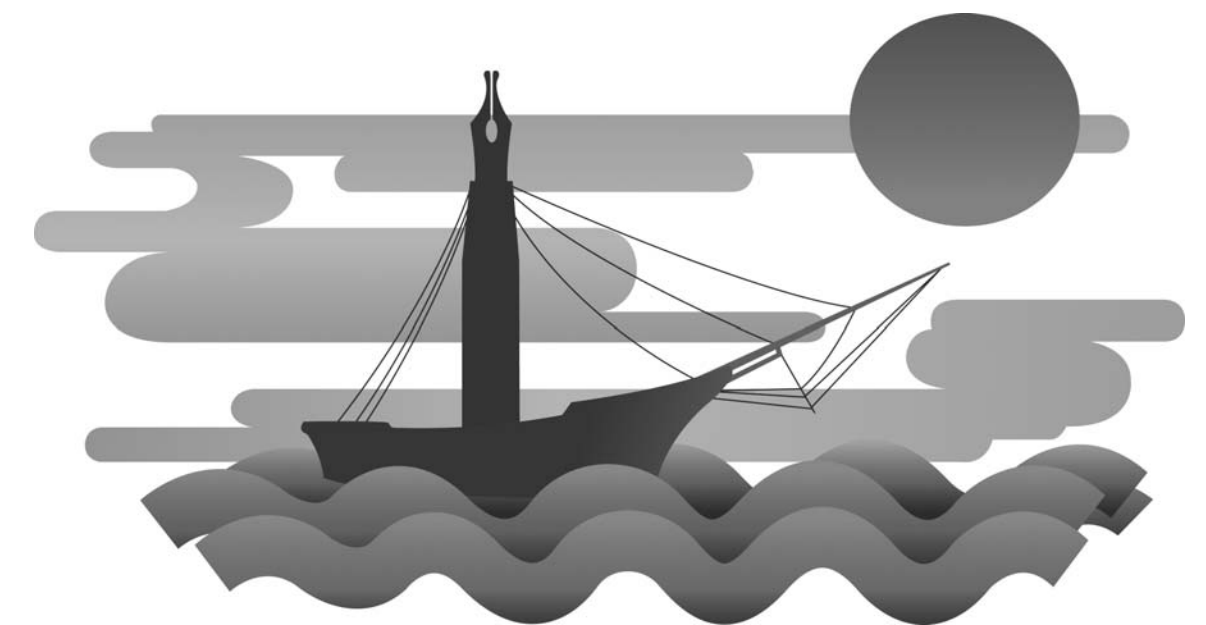
2024년 10월에 병원급부터 청구 간소화가 시행된다면, 2021년 10월 이후 진료비부터 청구할 수 있다.

3년 전까지 소급해 청구하는 것은 문제가 없지만 의료기관 별로 제공하는 데이터에 차이가 있을 것이다. 보험 업계는 환영하는 분위기다. 물론 한 해 3000억 원의 보험금을 추가로 지급해야 한다.

하지만, 종이 서류 제출에 따른 업무 부담과 비용 낭비를 줄이는 것이 낫다는 판단이다. 그동안 소비자 단체는 14년간 청구 간소화 도입을 추진해왔다.

3000원 이하 진료비는 청구하지 않은 사람들이 많을 정도로 절차가 복잡했기 때문이다. 의사단체도 계속 반대할 일이 아니다. 관련법이 통과된 만큼 중개기관 선정 등 협의의 과정에 적극 나서야 할 것이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일